

ADHD

OCH PAR-
RELATIONER



- 3 Förord
- 5 ADHD – vän eller fiende?
- 7 Vad är ADHD?
- 8 Hur visar sig ADHD i ett förhållande?
- 10 10 typiska utmaningar i en parrelation med ADHD
- 12 Vardagen
- 15 Omsorg
- 16 Sexualitet
- 19 Uppmärksamhet
- 20 Kommunikation
- 22 Goda råd
- 25 Verktyg – vad behövs?

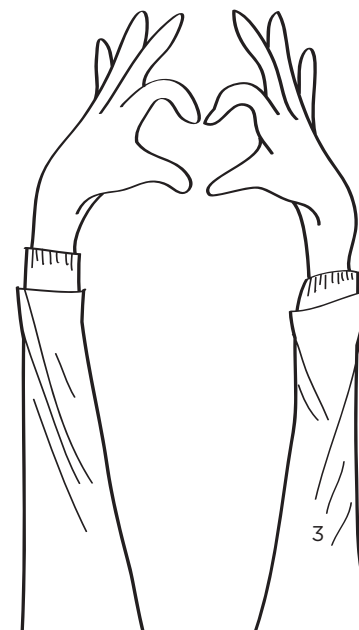


Förord

Det finns par där antingen den ena eller båda parterna har ADHD. Diagnosen är inget hinder för att ha ett bra och kärleksfullt förhållande, men det kan vara extra utmanande.

Typiska exempel är:

- Att personen med diagnosen kan ha svårt att hålla fokus tillräckligt länge för att lyssna på vad partnern säger. Partnern tolkar det som bristande intresse och kan därmed känna sig sårad och till och med oälskad.
- Att personen med diagnosen upprepade gånger lovar saker som hen sen inte gör och partnern tolka det som lathet och/eller bristande respekt.



Syftet med denna broschyr är:

#1

Att beskriva hur symptom vid ADHD kan påverka en parrelation, på gott och ont

#2

Att ge förslag på hur en parrelation kan stärkas och hålla i längden
- när ADHD är med i bilden



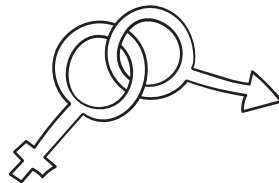
ADHD - vän eller fiende



Många vet inte vad ADHD är eller vilka utmaningar denna diagnos kan ge i en parrelation. Det gäller särskilt om man fått diagnosen först som vuxen.

Det kan vara svårt att acceptera diagnosen, både för den som diagnostiserats och för partnern.

Partnern utan diagnos kan ha svårt att förstå varför deras respektive inte "bara tar sig samman" och kan ha en tendens att tänka: "hur svårt kan det vara?" De tolkar lätt det olämpliga beteendet som bristande kärlek och respekt.





Exempel:

”

Om han älskar mig, kommer han ihåg att komma i tid, handla på väg hem, städa, lyssna när jag pratar.

”

De tänker att om deras partner älskar dem, borde det vara motivation nog för att ändra beteende. Detta leder lätt till anklagelser och konflikter.

Din/er inställning till ADHD har stor betydelse för er relation.

- Är personen med ADHD sjuk – och personen utan ADHD normal?
- Har personen med ADHD alltid fel – och har personen utan ADHD alltid rätt?

Det är oerhört viktigt att partnern utan ADHD får information och kunskap om vad det innebär att ha ADHD, för att kunna visa mer förståelse och stöd. På samma sätt är det viktigt att personen med ADHD blir medveten om var, när och i vilken utsträckning ADHD spelar en roll i deras parrelation.

Acceptans och förståelse för den roll ADHD har i er relation kan bidra till att stärka er relation.

Vad är ADHD?

Huvudsymptomen för ADHD är:

- ouppmärksamhet
- hyperaktivitet
- impulsivitet

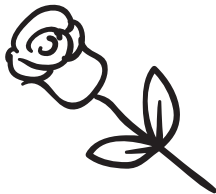
ADHD står för:

Attention

Deficit

Hyperactivity

Disorder



ADHD-diagnosen delas in i tre underkategorier:

1

De som huvudsakligen är hyperaktiva och impulsiva.

2

De som huvudsakligen är ouppmärksamma.

3

Kombinerad variant med både hyperaktivitet, impulsivitet och ouppmärksamhet.

Forskning som innefattat röntgen av hjärnan har visat att områden i hjärnan som har att göra med motivation och emotionell kontroll påverkas när man har ADHD. Med emotionell kontroll menas till exempel snabba humörsvingningar.

Hur vanligt är ADHD?

Enligt socialstyrelsen (2022) beräknas 5-7% barn och ca 3% vuxna ha en ADHD diagnos i Sverige. Det är rimligt att anta att ADHD hos vuxna är underdiagnostiserat.

Hur visar sig ADHD i ett förhållande?



Förhållanden där antingen ena eller båda parterna har ADHD kan, liksom alla andra förhållanden, variera från att vara mycket väl fungerande till att vara katastrofala.

Här är några ADHD-symptom som kan vara utmanande i ett förhållande:

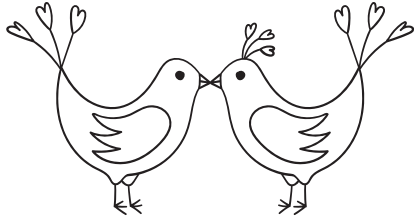
- Att man har svårt att strukturera vardagen.
- Att man har svårt med "tråkiga" och rutinmässiga uppgifter.
- Att man har svårt att "stänga av", det vill säga att man störs av till exempel ljud eller dofter.
- Att man har svårt att hålla fokus under en konversation.
- Att man kan vara "överkänslig", det vill säga ha "hyperaktiva sinnen" och därmed reagera på allt man ser, hör och känner.
- Att man har svårt att läsa av partners signaler och visa omsorg.
- Att man har svårt med social samvaro i både mindre och större grupper, till exempel när man är på fest eller har gäster.
- Att man har svårt med "småprat".
- Att man har svårt att uttrycka sina egna behov på ett lämpligt sätt.
- Att man är "tidsoptimist" och tror att man kan göra 1,5 timmes arbete på tjugo minuter.
- Att man har svårt med att planer förändras.



AD HD

10 typiska utmaningar i en parrelation med ADHD:

- 1 “Hyperuppmärksamheten” som upplevs i början av parrelationen slutar abrupt! Detta kan göra att partnern utan ADHD plötsligt känner sig oviktig utan att det nödvändigtvis är fallet.
- 2 Bristen på uppmärksamhet från personen med ADHD kan tolkas som bristande intresse.
- 3 En ”vuxen-barn”-dynamik uppstår där partnern utan ADHD tar på sig rollen som ansvarsfull vuxen, medan personen med ADHD tar på sig rollen som det ansvarslösa barnet.
- 4 Partnern utan ADHD tar på sig fler praktiska uppgifter hemma, vilket kan skapa en mycket negativ stämning i parrelationen.
- 5 Partner utan ADHD, medvetet eller omedvetet, “beskyller” ofta personen med ADHD för deras olyckliga liv: ”Det är ditt fel att jag är olycklig!”
- 6 Som reaktion på bristande uppmärksamhet och inte utträttade handlingar blir partnern utan ADHD mer irriterad på personen med ADHD. Partnern utan ADHD kan reagera med ilska och ökat kontrollbehov.



7

Personen utan ADHD "tjatar" på sin partner i hopp om att få uppmärksamhet, hjälp, stöd och så vidare.

8

Det sexuella förhållandet kan stanna upp eller avta helt. Ilska, frustration och anklagelser förstör lusten att vara intim. Dessutom kan den bristande uppmärksamheten följa med in i sovrummet.

9

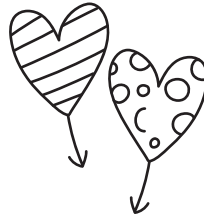
Bristande insikt från antingen en eller båda parter om att ADHD spelar en roll i deras parrelation.

10

Båda parter förlorar tron på sig själva och parrelationen.



Vardagen



Vardagen kan vara en utmaning när man har ADHD.

Det kan vara nog så svårt att planera, överblicka, prioritera och ändra planer när det enbart gäller en själv. Om man samtidigt dessutom måste ta hänsyn till andras önskemål, idéer och göromål kan det verkligen bli en utmaning!

Personen med ADHD kan upplevas som egoistisk eller rigid, eftersom det är svårt att vara flexibel.

Flexibiliteten fungerar oftast när personen med ADHD är spontan, men när saker inte går enligt plan eller när utomstående kommer med idéer eller ändringar, kan han eller hon ha svårt att anpassa sig. Personen kan gå i lås, dra sig tillbaka eller bli arg/irriterad/sur. Omgivningen kan uppleva denna reaktion som mycket kraftig och överdriven.

Anledningen till denna reaktion är att personen med ADHD mår bäst när han eller hon vet vad som ska hända, när det ska hända, med vem och hur länge. Ändringar i planerna kan vara överväldigande. Hen behöver tid att vänja sig vid tanken på att planen kommer att bli annorlunda. Därför är det bäst att varna för ändringar så snart det är möjligt.





Omsorg

Människor med ADHD kan ha andra sätt att visa omsorg, de kan uppfattas som känslomässigt avtrubbade och likgiltiga, vilket de inte är!

De har en tendens att visa sina känslor utan filter, mer direkt och utan förbehåll. De kan ofta skälla ut andra och verka otåliga.

Vissa ger och tar ömhet i små doser. Ena stunden ger de ömhet och nästa stund kan de skälla ut någon. De kan vara snälla och lugna ena minuten och sen bli arga och lämna platsen - för att sedan komma tillbaka med ett stort leende.



De kan "köra över" sin partner för att sedan kort därefter be om hjälp. Det är snabba skiftningar i humöret. En partner utan ADHD kan ha svårt att hantera dessa snabba skiftningar.

Det är viktigt att komma ihåg att de snabba skiftningarna i omsorgen eller i humöret inte ska tas personligt.

Skiftningarna beror på partnerns ADHD som grundar sig i impulsivitet, hyperaktivitet och uppmärksamhet.

Sexualitet

ADHD kan också påverka den sexuella relationen på olika sätt.

Impulsivitet

Impulsivitet kan göra att personen med ADHD verkar överväldigande i början av relationen. Är förmågan att avläsa partners signaler nedsatt kan man överstrida gränser och missa information från partnern.

Sex kan också bli ”tråkigt” för personen med ADHD, och när det händer byts partnern i värsta fall ut. Det kan resultera i att de har fler förhållanden än de flesta andra.

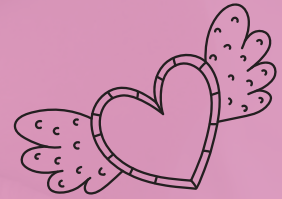
Förspelet och närvaron i samband med sex kan upplevas som ”tråkigt”. Personen med ADHD kan

uttrycka att man bara vill ”komma igång”. Statistiskt har flickor med ADHD sexuell debut tidigare än andra. Det sker ofta utifrån en önskan att bli accepterad.

Impulsivitet och dålig planering kan ge problem med att skydda sig vid sex, vilket kan resultera i oönskade graviditeter och könssjukdomar.

Många med ADHD behöver mer stimulans än andra, även när det gäller sex. Det kan vara i form av innehåll, variation, frekvens och testande av gränser.

Det är dock oerhört viktigt att båda parter är överens om just att respektera varandras gränser.



Sex kan
också snabbt
bli tråkigt



Uppmärksamhet

I början av ett förhållande kan den som har ADHD vara hyperfokuserad på den andra. Förhållandet kan kännas mycket intensivt. Det känns underbart för den andra personen att få all uppmärksamhet och omsorg och faller pladask för personen med ADHD.

Tyvärr kan all fokus och uppmärksamhet också kännas som en besatthet, och i så fall drar sig den andra undan.

När nyhetsvärdet i förhållandet minskar förlorar personen med ADHD ibland intresset, partnern känner sig då oförstående och kan känna sig sårad. Det är viktigt att förstå att det inte är personligt menat, människor med ADHD behöver stimulera



sin hjärna. När handlingar inte längre är stimulerande slutar de med dem, oavsett om det gäller hushållssysslor eller fokus på förhållandet.

Uppmärksamhetsproblem kan också uppstå under intima stunder och bidra till att signaler från partnern inte avläses i tid. Det kan även leda till distraktion under förspelet eller samlaget.

Sensoriska svårigheter

En del människor med ADHD kan ha svårt med beröring på grund av sensoriska problem, det vill säga att smekningar och mjuka beröringar kan kännas obehagliga för dem. De kan därför verka avvisande mot sin partner.

Kommunikation

Kommunikation är mycket viktigt i alla förhållanden och särskilt när ADHD är inblandat. Om det som kommuniceras uppfattas fel blir livet i förhållandet obekvämt och frustrerande.

Om man har svårt att koncentrera sig och hålla fokus kan man missa vad som sägs och eventuellt verka ointresserad. Partnern utan ADHD kan ha uppfattningen att den andra inte längre är intresserad av hen eller det hen har att säga. Det behöver inte vara sant! Ofta är hjärtat till 100% närvarande men hjärnan hänger inte med.

Man kan lätt säga opassande och sårande saker

Om man är impulsiv kan man mycket snabbt och ofta avbryta eller byta ämne, ton och kroppsspråk under ett samtal. Man kan lätt säga opassande och sårande saker. Det kan hända på ett sådant sätt att det blir obegripligt och obehagligt för partnern.

En del människor med ADHD upplever bråk som "stimulerande". En häftig diskussion kan ge dem en dopaminkick. Diskussioner som upplevs som obehagliga för dom flesta, inklusive partnern, kan vara stimulerande för den som har ADHD.

En hypertankeverksamhet kan bidra till att man inte lyssnar på vad som faktiskt sägs, eftersom man är upptagen med att förbereda vad man själv vill säga.

För att en relation ska hålla är det viktigt med bra kommunikationsverktyg.

Kommunikation går åt båda hållen. För att ta emot måste man ha tålamod och det kräver koncentration för att lyssna och vara närvarande - något som kan vara svårt för personer med ADHD.



Goda råd



Innan samtalet

- Bestäm en tid när ni kan prata ostört tillsammans - helst utan andra närvarande.
- Bestäm hur lång tid samtalet ska vara - var realistisk och ta hänsyn till koncentrations-svårigheter.
- Skriv gärna ned på papper vad ni ska prata om och prioritera ämnena så att de viktigaste tas upp först.
- Stäng av all elektronik.

Under samtalet

- Båda parter uttrycker sig kortfattat.
- Om du inte helt förstår vad som sägs, fråga: "Vad menar du - kort sagt?"
- Prata en i taget. Avbryt inte din partner medan hen talar.

- Var säker på att du förstås av din partner och vice versa.
- Särskilj mellan "fakta" och "känslor". Fakta är att din partner inte har lyssnat på vad du har sagt - känslan är att du känner dig bortglömd, oälskad eller arg.
- Kom ihåg att andas djupa andetag och ta pauser vid behov.
- Håll tiden! Om ni inte blir klara, bestäm när ni kan prata igen.
- Sluta när stämningen är bra.
- Skriv ner vad ni bestämt.
- Undvik att anklaga varandra - var nyfikna och fråga istället för att tolka den andres åsikt.
- "Jag-budskap" kan vara en bra strategi för att uttrycka sina känslor för att undvika att sära mottagaren.

**Det är omöjligt att vara överens om allt!
Om det är något ni inte är överens om:**

1 Kom överens om att ni inte är överens.

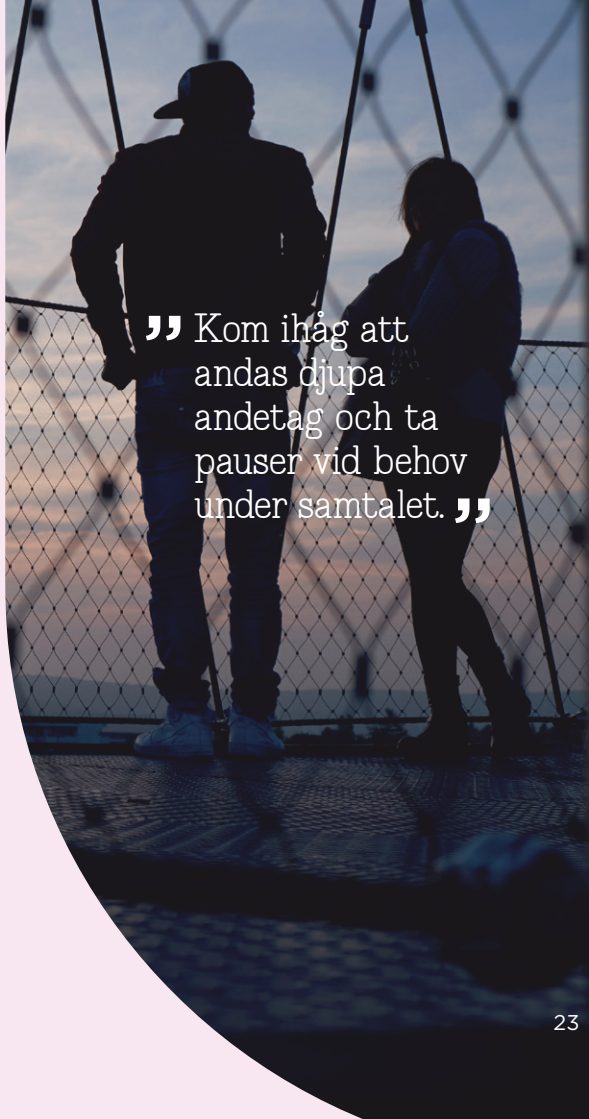
3 Om inte, kan ni göra en kompromiss?

2 Ta reda på om ni kan leva med att ni inte är överens.

4 Sök hjälp om det behövs för att komma vidare.

Efter samtalet

- Undvik att diskutera ämnena ytterligare förrän nästa samtal.
- Prata om allt annat.
- Fokusera på varandras starka sidor.
- Gör saker tillsammans som gör er glada.

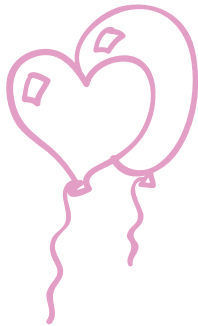


” Kom ihåg att andas djupa andetag och ta pauser vid behov under samtalet. ”

Verktyg – vad behövs?

Kunskap:

Det är viktigt att ha kunskap om vad ADHD är och hur det uttrycks antingen hos dig eller din partner, samt vilken roll det spelar i ert förhållande.



Empati/förståelse:

Att bo tillsammans med en partner som har ADHD kan vara en utmaning. Det är viktigt att båda parter känner sig förstådda och accepterade för den de är. Acceptans och förståelse för den man är bidrar till självkänsla. Att kunna sätta sig in i den andres situation kan öka förståelsen och minska ilska och frustration.

Uppmuntran och positiv feedback:

Många med ADHD har upplevt mycket kritik under åren. Det kan leda till att de undviker vissa uppgifter för att undvika nederlag. De ger helt enkelt upp i förväg för att skydda sig mot fler misslyckanden. Uppmuntran, stöd och acceptans kan bidra till att de vågar försöka igen. Det är lättare att göra konstruktiva förändringar i en positiv miljö.

Skoj och skrott:

Det är otroligt viktigt att båda parter kommer ihåg att ha kul och inte "överfokusera" på ADHD. Lyckligtvis är de flesta med ADHD kända för att vara lekfulla och spontana. Förmågan att skratta åt sig själv är ovärderlig! Skrott kan göra det lättare att hantera utmaningar i livet. Skratta med varandra och inte åt varandra. Undvik ironi.

Ansvar för egna handlingar:

Kom ihåg att ADHD inte är någons "fel". Båda parter har ansvar för sina egna handlingar. Den som har ADHD har ansvar för att lära sig strategier för att hantera utmaningarna som ADHD ger. Partnern utan ADHD har ansvar för att agera, inte reagera, på partners handlingar.



ADHD

Ert förhållande är det viktigaste:

1

Ta hand om ert
förhållande.

2

Hitta tid att vara
tillsammans ostört.

3

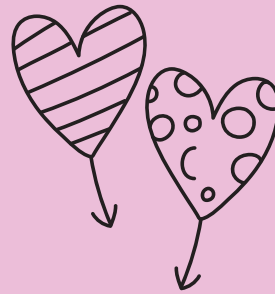
Älska varandra ovillkorligt
och fokusera på varandras
positiva sidor.

4

Kom ihåg att berömma
varandra ofta.







Text av

Trish Nymark

Sjuksköterska, NLP psykoterapeut
Coach och ADHD konsult

Text omarbetad och uppdaterad för Sverige

Krister Ulin

Specialistsjuksköterska,
SMART Psykiatri